

南部スポーツ・コミュニティプラザ  
ストレッチ教室(初心者向け)

スポコミ  
DAY!

～ 参加要項 ～

11月23日 (木・祝)



日 程	・1回目 10:00～10:30 ・2回目 10:50～11:20 ・3回目 11:40～12:10
場 所	1階 多目的ルーム
定 員	12名
対 象	中学生以上
参加費	無料 ※一般参加も可能です。
講 師	専門指導員
内 容	誰でも簡単に行える動きで身体の柔軟性を上げ、運動時や日常生活においても、怪我のしにくい身体を作っていきましょう。 ※動きやすい服装でお越しく下さい(スカートNG)
持ち物	・フェイスタオル 水分補給のための飲み物
申込方法	受付にて事前申込制(先着順) ※電話申し込みも可。 定員になり次第締め切らせていただきます。



こんな方でも大丈夫!

お問い合わせ

南部 スポーツ・コミュニティプラザ

電話 03-5340-7881